

## RINGKASAN

**NUGROHO SANTOSO. PERBANDINGAN METODE LATIHAN PIRAMIDA DAN METODE LATIHAN *MULTIPLE SET* TERHADAP PENINGKATAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI PADA TIM PUTERA HOKI UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA.** Jakarta : Program Studi Pendidikan Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta, Juni 2016

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui beberapa hal yaitu:

1) Metode latihan piramida meningkatkan kekuatan otot tungkai tim putera hoki Universitas Negeri Jakarta. 2) Metode latihan *multiple set* meningkatkan kekuatan otot tungkai tim putera hoki Universitas Negeri Jakarta. 3) Efektivitas metode latihan piramida lebih efektif dibanding dengan metode latihan *multiple set* terhadap peningkatan kekuatan otot tungkai pada tim putera hoki Universitas Negeri Jakarta.

Proses penelitian sampai tahap akhir yaitu pengolahan data, dilakukan mulai dari bulan Januari sampai bulan Juni 2016 di kampus b Universitas Negeri Jakarta. Menggunakan metode eksperimen, dengan jumlah pertemuan sebanyak 16 kali pertemuan. Populasi dan sampel yang diteliti ialah 30 orang atlet putera hoki Universitas Negeri Jakarta, penelitian ini menerapkan latihan *single leg press* menggunakan dua metode piramida dan metode *multiple set*.

Berdasarkan hasil penelitian, 1) perbandingan data awal dan akhir pada metode latihan piramida, nilai standar deviasi dari *difference* 26,71, nilai standar *error* dari *mean of difference* 7,14, kemudian diperoleh nilai  $t_h$  (t hitung) 15,35 dan  $t_t$  (t tabel) sebesar 2,14. Berarti terjadi peningkatan yang signifikan hasil metode piramida terhadap kekuatan otot tungkai tim putera hoki UNJ. 2) perbandingan data awal dan akhir pada metode latihan *multiple set*, nilai standar deviasi dari *difference* 17,76, nilai standar *error* dari *mean of difference* 5,65, kemudian diperoleh nilai  $t_h$  (t hitung) 15,84 dan  $t_t$  (t tabel) sebesar 2,14. Berarti terjadi peningkatan yang signifikan hasil latihan

*single leg press* menggunakan metode *multiple set* terhadap kekuatan otot tungkai tim putra hoki UNJ. 3) perbandingan data tes akhir antara metode metode piramida dan *multiple set* terhadap peningkatan kekuatan otot tungkai tim putra hoki UNJ, rata-rata variabel x (piramida) sebesar 506,73 standar deviasi 38,57 dan varian 1487,92. Rata-rata variabel y (*multiple set*) sebesar 481,46, standar deviasi 44,80 dan varian 2007,71. kemudian diperoleh nilai t-hitung 1,6. Sedangkan nilai t-tabel sebesar 2,05. Jadi t-hitung < t-tabel. Sehingga dapat disimpulkan, metode piramida lebih efektif dibanding metode *multiple set* terhadap peningkatan kekuatan otot tungkai tim putra hoki Universitas Negeri Jakarta, hanya saja perbedaan hasil peningkatan kekuatan otot tungkai pada kedua metode tidak signifikan.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan karuniaNya, skripsi ini bisa diselesaikan. Dengan judul “**Perbandingan Metode Latihan Piramida dan Metode Latihan *Multiple Set* Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Tungkai Pada Tim Putera Hoki Universitas Negeri Jakarta**”, skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.

Tanpa adanya kebaikan dan uluran tangan dari berbagai pihak, skripsi ini tidak mungkin akan selesai, maka pada kesempatan ini saya bermaksud menyampaikan terima kasih kepada Bapak Dr. Abdul Sukur, S.Pd, M.Si, sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan beserta jajaran. Terimakasih kepada Ibu Dr. Ika Novitaria Marani, S.Pd, S.E, M.Si, sebagai Kaprodi Pendidikan Kepelatihan, kepada Bapak Drs. Octavianus Matakupan, M.Pd sebagai dosen pembimbing skripsi I dan Bapak Roy Widyonarto Marison, M.Pd sebagai dosen pembimbing skripsi II. Dan terimakasih kepada rekan angkatan 2010, terkhusus teman–teman Perkumpulan Hoki Universitas Negeri Jakarta yang banyak membantu dalam proses penelitian.

Peneliti menyadari adanya kekurangan dalam penulisan skripsi ini, maka untuk itu mohon maaf jika terdapat kekurangan didalamnya. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca.

Peneliti

Nugroho Santoso